

R6年2月24日サタデークッキング

石川県応援！

鱈の「とり野菜みそ」鍋



石川県民のソウルフードとも言われる庶民の味「とり野菜みそ」。江戸時代、北前船が、船にみそと野菜を

たくさん積んで出航し、その日釣った魚と一緒に鍋にして野菜と摂取して船員の健康を維持したことに始まります。デイケアともでも今日は「とり野菜みそ」鍋を食べることで、石川県を経済的に応援しましょう♪

A班・B班それぞれ、「ふつう」と「ピリ辛」1つずつ作ります。

<準備>炊飯 希望者×0.5合

<材料>3～4人前

とり野菜みそ	1袋
水	600～800cc

ラーメン	1玉 ×人数分
------	------------

チンゲン菜	1/4株	大きめの一口大 (手でOK)
白菜	1/4玉	大きめの一口大 (手でOK)
にんじん	1/2本	半月切り
もやし	1袋	
新ごぼう	1/2本	ななめぎり
白ねぎ	1本	ななめぎり (はさみでOK)
しいたけ	1パック	軸を取り半分に割る (手でOK)
厚揚げ	1パック	一口大 (テーブルナイフでOK)
しらたき	1/2袋	
骨取りタラ	300～400g	一口大

- ① 「とり野菜みそ」と水をフライパンに入れます。
- ② ラーメン以外のすべての具を入れて、火にかけます。
- ③ タラに火が通り、野菜がしんなりしたら、チンゲン菜を入れる。
- ④ チンゲン菜がしんなりしたら完成。取り分けて食べます。
- ⑤ 具材を早めに食べ終わった人で、別のラーメンを煮て、また取り分けて食べます。

